

叶·奥·科马罗夫斯基 著

刘婧 译 舒拉 校译



理性育儿

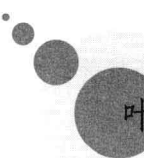
——明明白白养育健康宝宝

КЛИНИКОМ

最新
修订版



求真出版社



叶·奥·科马罗夫斯基 著

刘婧 译 舒拉 校译

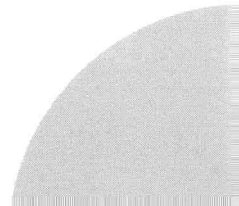
理性育儿

——明明白白养育健康宝宝

我认为，将别人的成败得失引以为鉴，可以避免重蹈覆辙。

——彼·雅·恰达耶夫

求真出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

理性育儿——明明白白养育健康宝宝/ (乌克兰) 科马罗夫斯基著;
刘婧译. —北京: 求真出版社, 2012. 2

ISBN 978 - 7 - 80258 - 156 - 2

I. ①理… II. ①科…②刘… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976. 31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 266506 号

Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников

Авторское право © Комаровский Е. О., 2010 г.

本书简体中文版由克利尼科姆 (ООО"Клиником") 有限责任公司
授予求真出版社出版发行。

版权所有, 不得翻印。

著作权合同登记号: 图字 01 - 2011 - 0606 号

理性育儿——明明白白养育健康宝宝

著 者: E. O. 科马罗夫斯基

插 图: M. M. 奥萨德恰雅, A. B. 帕夫柳克维奇

译 者: 刘 婧

版权联络: 包国红

责任编辑: 包国红

出版发行: 求真出版社

社 址: 北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码: 100050

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 880 1/16

字 数: 500 千字

印 张: 32.75

版 次: 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80258 - 156 - 2/TS · 7

定 价: 68.00 元

编辑热线: (010) 83190265

销售热线: (010) 83190292 83190297 83190289

版权所有 侵权必究

本书观点不代表本社立场

印装错误可随时退换

前言

不求长篇大论，但求句句真金

有人要求乌鸦把世界上最美好的东西带来，它带来了自己的孩子。

——寓言故事



几乎没有人会像读小说一样通读一本科普读物。对于育儿类图书而言，这个问题就更加突出。为什么在孩子出现便秘时，我们却要去翻看准妈妈饮食规则？打开本书中“便秘”一节，您就会了解到这些必要的信息，或许还会怀着极大的满足感尝试着采纳这些建议。

笔者殷切希望读者们能够通读这本书，但心里也明白，期望不能过高。在此想给有意阅读这本书的朋友们提一些建议，以便您能更好地了解本书的内容（适用于泛读、浏览和研究）。

1. 本书由三个主要部分组成：

● 第一部分：主要讲述两个最重要的人生阶段：妊娠期和产后一年间应注意的事项。这两个阶段无论是对孩子还是对孕产妇都十分重要。

● 第二部分：主要讲述1周岁以上儿童的养育方法。当然这不仅是指孩子，同时还包括他与家人、同伴、外部环境之间的关系。此外，还介绍了一些儿童保健知识。

● 第三部分：介绍了孩子可能出现的疾病，以及诊疗方法。强调了在处理这类问题时所必须注意的事项，以及禁忌。

2. 您在书中读到的所有信息，首先应当能帮助您思考这样一个事实：世界上没有任何一个人会像您一样关心、爱护、理解您的孩子。只有真正建立在关爱和理解上的关系才是稳固的。虽然这些信息并不一定会指向成功，但重要的是您在阅读过程中思考了，体味了。

3. 我们在培养教育孩子的过程中所说的成功，只是一个相对概念，需要从不同的角度出发才能得出正确的评价。或许在教育学家看来，一个身体健康、谦虚有礼、能在物理或数学竞赛中获胜的孩子就是教育成功的典范。然而，一个身体健壮的不良少年，在禁其口、正其貌之后，到医院体检，在医生眼里他也绝对是一个养育成功的典范。

4. 如果把家长、医生和教育家对于好孩子的观点综合起来，那么成功的孩子是聪明、有教养、身体健康的孩子。融这些素质于一身的孩子虽然不多见，但是通过学习培养和教育的方法，我们至少会知道应当朝一个什么方向努力。

5. 影响孩子健康的因素有以下4点：

- 遗传，即由父母遗传所得的体质；
- 环境，包括生态环境和日常生活条件；
- 卫生保健；
- 培养和教育，其中主要是孩子与家人间的关系。

6. 以上所提到的培养和教育包括一些相对特定的行为和活动。但问题在于：尽管100%的成年人人都知道该如何怀上孩子，但是有99%的人却对将来如何照顾这个小生命茫然不知所措。

7. 本书的主旨在于帮助人们摆脱这种茫然而尴尬的境地，尽可能提醒家长在照料和教育孩子时何事可为，何事不可为。



一个作者获得的尊重程度，取决于他的思想与读者观念的契合度。

——爱尔维修

1

这里所说的“不是教授，甚至连副教授都不是”完全没有对教授和副教授的不敬之意。虽然在有些读者看来，不值得从笔者这么一个没有什么职称和荣誉的人这里听取建议，对此笔者也表示遗憾。但是笔者有着25年的临床医学和儿童治疗经验，曾经做过卫生员、护士、复苏医师以及州一级医院的科室主管。现在笔者主持着自己的咨询中心，在这些年经历了许多事情，笔者有在数十家医院工作的经验，与数以百计医生进行过交流，接待过成千上万的孩子和他们的亲人。这成千上万的人给了我机会和精神动力来写作这本书，不管我是不是一名教授。



笔者不是教授，甚至连副教授都不是¹，仅仅是一名再平常不过、毕业于普通医学院的儿科医生，而这本书的受众也是普通大众。这为笔者与读者间的相互理解创造了条件。

这本书很可能会帮助您解决许多问题：

首先，我们需要一些正确的观念，些许逻辑思维，这样就便于我们在更多的问题上达成共识。

现在，同类题材的作品在全世界各地都有很多。即将成为或者是已经做了父母的读者在经过一番比较之后，或许最想了解的是这本书有何新意，以及这些特色体现在何处。有这样的想法很自然。

那么让我们来看看这本书的三大特色：

第一，书中所提的建议都贴合实际，可行性强。现有的成千上万种儿童护理和幼儿教育类书籍，在与孩子的交流上，基本上是和实际脱节的，忽略了许多生活中的细节，如下班后饥肠辘辘的父亲、商店与药店、没有热水、坏了的熨斗、特别难缠的婆婆、再次妊娠、裁员、何时领工资等等生活中可能遇到的问题。

第二，作为一个接受过医学专业教育的人，笔者对于那些所谓“面向广大读者”而内容高深的书籍也并不完全理解。所以，努力将这本书写得更加通俗易懂，但并不粗陋。

第三，笔者并不是简简单单地告诉您“这么做”，而是尽我的努力让您相信“我们需要这么做”。

需要指出的是，现在的父母并不将保护孩子健康的全部责任归于己身。从国家的观点看来，孩子的健康似乎“完全”应该由区段医生负责。但事实上，大部分“儿童问题”是通过家庭成员讨论解决的。这时，年轻的父母往往会觉得力不从心。虽然这种现象十分正常，但年轻的家长们总是在教育中处于尴尬被动的境地。当孩子生病或者出现一些不正常的情况时，爷爷奶奶、亲戚朋友往往会说：“要是早听长辈的话，就不会有这么多麻烦了。”

因此，我想让年轻的准爸爸准妈妈们注意以下几点：

► 环顾四周，您就不难发现：无论是您自己，还是您身边的朋友，也并不总是有着强健的体魄，所以，爷爷奶奶所说的那些“我都养了那么多孩子，有经验了”没必要当真。

► 无论朋友、亲戚和熟人传授给您什么样的育儿经验，请记住最重要的一点：照顾孩子，为他彻夜不眠，奔波于药店和医院的那个人，只能是您。

► 您肯定明白，好的开始是成功的一半。如果开头没开好，中途再去重新学习、弥补，这个过程要复杂、艰难得多。所以，我们应当尽量避免出现这种状况。不要等到事情发展到必须要用强硬的方法解决问题的时候才后悔。从孩子出生时起就用正确的



方式培养他、教育他，这是一个更好的选择：更简单，更实惠，同时也更令人愉快。

► 如果您错过“从出生开始培养”的黄金时期，那么，您原来不知道的、没有想到的以及原先所不理解的事情，希望您能够通过阅读此书知道和理解。求知永远都不晚，但是越早越容易。

* * *

孩子们的健康在很大程度上取决于爸爸妈妈们的照顾。换句话说，家长们完全可以让自己的孩子少生病，如果生病了，家长也同样能够应对，以最小的损失¹让孩子恢复健康。

而儿科医生，这是一个时时刻刻，在任何情况都可以向他求助的人。儿科医生的存在与其说是出于孩子们的需要，不如说家长们更需要他们！

在这本书中，笔者尽力帮助家长们掌握一些照料和教育孩子的重要原则，并指导家长们在孩子生病时应当如何提供帮助。但是，将这些规则付诸实践就只能靠家长们自己，不能寄希望于他人。当然，在实践中会出现笔者的建议与家长的实际生活情况不相符的状况，所以，笔者在此说几句心里话：

● 笔者坚决反对各种激进式的儿童医疗与教育模式。所以，如果您期望通过本书学会如何让新生儿在冰窟窿中游泳，怎么样让3个月大的孩子爬山，怎么用不靠谱的偏方治疗感冒（在鼻子中滴入尿液），如何教1岁大的孩子读文学书，教2岁的孩子下象棋，教3岁的孩子理解家庭生活之道等，那您肯定会失望的。

● 笔者坚信，生养和教育孩子并不是一个人一生中最主要的和唯一的使命。无论是生孩子还是教育孩子，都只是生活多面体中的一面，但不可否认或许是最重要的一面。在任何情况下，您都不应当忽视这个多面体的其他重要组成部分——爱、友好的交

1 损失，如您所想，可以是各种各样的，从健康损害到时间上的损失，金钱的支出就更不用说了。

流、工作、书籍、宠物和自己的爱好（针织、垂钓、追逐时尚发型、汽车、照料自家的小菜园）。

● 无论何人、无论何事都不能动摇笔者的一个信念，那就是：一个幸福的孩子，首先应当身体健康，然后才谈得上读书、学拉小提琴。一个幸福的孩子，需要的不仅是有时刻关爱他的父母，还需要彼此相爱的父母。

笔者的建议至此告一段落。如果您觉得还不错，那么欢迎您继续阅读；如果您不满意，那么笔者在此表示歉意。





目录

前言	1
相识	4

● 第一章 生命之初

1.1 妊娠	3
1.1.1 什么时间怀孕最好?	7
1.1.2 妊娠期的饮食	8
1.1.3 妊娠期的个人卫生	12
1.1.4 妊娠期的穿着	12
1.1.5 如何对待自己的另一半?	12
1.1.6 如何对待自己?	13
1.1.7 性生活……性生活? 性生活!	14
1.1.8 药物与妊娠	16
1.1.9 准爸爸必读	19
1.2 入院及分娩	22
1.3 您的新生儿	30
1.4 儿童护理原则及其具体操作	43
1.4.1 儿童房	43
1.4.1.1 儿童房内的空气	46
1.4.2 衣物	50
1.4.2.1 一次性尿布	51

1.4.3	洗涤	57
1.4.4	睡眠	58
1.4.4.1	铺床	58
1.4.4.2	怎么睡?	59
1.4.4.3	睡多久?	61
1.4.4.4	摇晃	61
1.4.5	脐带伤口	61
1.4.6	皮肤	62
1.4.7	洗澡	64
1.4.8	散步	65
1.4.9	与小宝宝的肢体接触	68
1.5	喂养	70
1.5.1	母乳喂养	72
1.5.1.1	哺乳期母亲的饮食	73
1.5.1.2	乳房	75
1.5.1.3	哺乳的多种方式	81
1.5.1.4	自由哺乳的基本原则	86
1.5.1.5	吮吸用安抚奶嘴	88
1.5.1.6	哺乳用奶嘴	89
1.5.2	混合喂养及人工喂养	92
1.5.2.1	应该给孩子吃什么?	92
1.5.2.2	她人供乳	94
1.5.3	喂养宝宝的基本原则	95
1.5.3.1	补食及辅食	99
1.5.4	喝完奶以后	109
1.5.5	维生素 D	109
1.5.6	喝什么? 怎么喝? 喝多少?	110
1.6	洗澡	113

1.6.1	在哪里洗澡	115
1.6.2	为什么要用大浴缸?	115
1.6.3	浴室和浴缸	116
1.6.4	洗澡水	117
1.6.5	水温	118
1.6.6	洗澡的时间安排以及相关准备工作	120
1.6.7	洗澡时的注意事项	124
1.6.8	洗完澡之后	131
1.7	孩子的成长发育及一些值得注意的小细节	134
1.7.1	视力	136
1.7.2	听力	137
1.7.3	您与孩子间的交流	137
1.7.4	孩子哭泣的原因	138
1.7.5	坐、爬、站、行	140
1.7.6	口水和牙齿	141
1.8	生命之初的首要任务	142

● 第二章 孩子的生活方式

2.1	家庭成员要意见一致	147
2.1.1	母亲	148
2.1.2	父亲	152
2.1.3	祖父与祖母	156
2.2	饮食	162
2.2.1	食欲	165
2.2.2	按时进食	166
2.2.3	挑食	167
2.2.4	两餐之间吃零食	167
2.2.5	甜食	168

2.2.6	浓汤	168
2.2.7	饮食与疾病	169
2.3	散步	171
2.3.1	健康儿童散步须知	173
2.3.2	散步与疾病	175
2.4	睡眠	179
2.4.1	健康孩子的睡眠	180
2.4.1.1	频繁渴醒	183
2.4.1.2	磨牙	183
2.4.1.3	尿床或遗尿	184
2.4.1.4	夜间恐惧	184
2.4.2	睡眠与疾病	185
2.5	暑假	187
2.5.1	游泳	191
2.6	幼儿园	195
2.7	预防接种	199
2.7.1	何时适宜进行疫苗接种?	203
2.7.2	疫苗接种前应当做哪些准备?	204
2.7.3	预防接种后的相关措施	205
2.7.4	孩子在预防接种后生病了怎么办?	206
2.8	锻炼	207
2.9	如厕	217

● 第三章 疾病

3.1	必不可少的前言	229
3.2	免疫力：这究竟是什么?	232
3.3	感染性疾病：基本知识，须知	237
3.4	病毒	240

3.5	急性呼吸道感染	245
3.5.1	感冒（着凉）	249
3.5.2	急性呼吸道疾病	249
3.5.3	体温升高	251
3.5.4	伤风	255
3.5.5	咳嗽	257
3.5.6	呼吸困难	258
3.5.7	卧床休息	259
3.5.8	偏方	259
3.6	一过性病毒感染	260
3.6.1	麻疹	260
3.6.2	风疹	262
3.6.3	水痘	263
3.7	流行性腮腺炎	266
3.8	病毒性肝炎	268
3.8.1	甲型肝炎	269
3.8.2	戊型肝炎	270
3.8.3	乙型肝炎	270
3.8.4	丙型肝炎	271
3.8.5	德尔塔肝炎	271
3.9	玫瑰疹	275
3.10	危险性病毒感染	277
3.10.1	脊髓灰质炎（小儿麻痹症）	278
3.10.2	狂犬病	278
3.11	传染性单核细胞增多症	280
3.12	疱疹病毒感染	283
3.13	巨细胞病毒感染	286
3.14	细菌及细菌性感染	289

3. 15	白喉	293
3. 16	百日咳	297
3. 17	肠道感染	307
3. 18	猩红热	314
3. 19	咽炎	318
3. 20	脑膜炎	324
3. 21	肺炎	331
3. 22	衣原体和衣原体病	341
3. 23	葡萄球菌	346
3. 24	虱病	355
3. 25	弓形体病	357
3. 26	传染病医院	367
3. 27	皮疹	371
3. 28	菌群失调	375
3. 29	耳炎	381
3. 30	腺样体增生	387
3. 31	特异质反应	392
3. 32	便秘	403
3. 33	抗生素	407
3. 34	我不怕打针	419

● 第四章 文选

一小段前言	427
关于襁褓有害的疑问	429
我怎么能不哭呢!	434
学会做一个合格的翻译	434
因果关系	435
本能反应	436